



10월 영양소식지



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7777 FAX 063)584-5143

영양표시를 보면 건강이 보여요.

㉑ 영양표시, 왜 확인해야 할까요?

- 제품에 함유된 영양성분과 함량을 알 수 있어요.
- 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있어요.
- ※ “영양표시”는 식품 포장(정보표시면)에 식품에 함유된 영양성분의 정보를 표시한 것을 말합니다.



나는 지금 식단관리 중!

제품에 표시된 열량을 확인해 보세요.

- 탄수화물 1g은 4kcal를 냅니다
- 단백질 1g은 4kcal를 냅니다
- 지방 1g은 9kcal를 냅니다



우리 할아버지는 고혈압이 있으신데...

고혈압 등 만성질환이 있는 경우에는 나트륨, 지방 등의 함량을 살펴보세요.



내 동생은 군것질을 너무 많이 해!

열량, 나트륨, 당류 등의 함량을 확인해보세요.

㉒ 영양표시, 어떤 내용을 확인해야 할까요?

영양표시 체크 포인트!

제품의 영양정보는 총 내용량당

영양정보	총 내용량 200g	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
총 내용량	497kcal	
나트륨 860mg		43%
탄수화물 70g		22%
당류 12g		12%
지방 13g		24%
트랜스지방 0g		
포화지방 7g		47%
콜레스테롤 55mg		18%
단백질 25g		45%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인별 필요에 따라 다를 수 있습니다.

제품의 총 내용량은 200g, 모두 섭취하면 열량은 497kcal!

제품을 다 섭취하면, 나트륨 기준치(2,000mg)의 43%를 섭취하게 됩니다

제품에 함유된 영양성분의 명칭과 함량 확인!

% 1일 영양성분 기준치는 식품이 함유된 영양성분의 함량이 높는지, 낮는지 알려줄 뿐만 아니라 하루 식사에서 얼마나 많이 기여하는지도 확인할 수 있어요.

㉓ 영양표시, 어떻게 활용할까요?

제품 구매 시 영양성분 함량을 비교하여 더 건강한 제품을 선택하세요.

총 내용량 당 영양표시 비교

당류의 경우, 더 낮은 함량의 제품을 선택할 수 있어요.

[자료, 그림 출처 : 식품의약품안전처(영양표시 리플렛)]

건강 체중을 유지해요.

건강 체중이란?

건강을 유지하기 위한 바람직한 체중으로 자신의 키와 나이에 맞는 적절한 체중을 의미해요. 건강체중을 유지함으로써 몸과 마음이 건강하게 성장할 수 있습니다.

저체중이면?

- 뼈가 약해지고 성장이 늦어질 수 있어요.
- 허약해지고 활발한 운동이 어려워요.
- 감기 등의 질병이 생기기 쉬워요.

비만이면?

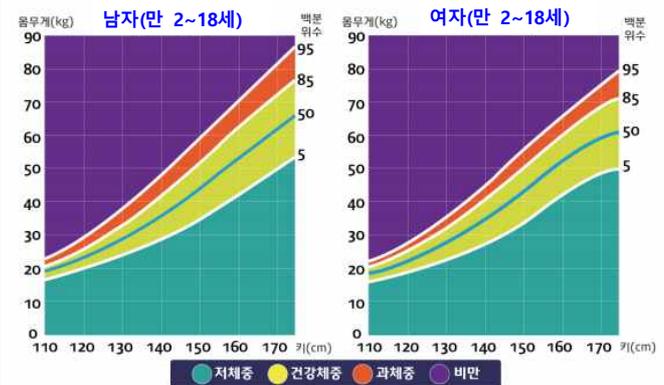
- 조금만 움직여도 힘들어서 운동하기 어려워요.
- 고혈압, 당뇨병 등의 질병이 생기기 쉬워요.
- 성인이 되어도 비만이 되기 쉬워요.



나의 체중은 건강 체중일까요?

자신의 현재 체중(kg)과 키(cm)를 통해 건강 체중인지 알 수 있어요.

- * 나의 성별(남,여), 키(cm), 체중(kg)을 적어요.
- * 방법
- ① 자신의 성별에 따른 그래프를 선택해요.
- ② 그래프에 자신의 키와 체중이 만나는 점을 찍어봐요.
- ③ 어느 범위에 속하는지 확인하고, 현재 나의 체중이 건강 체중인지 평가해요.



구분	저체중	건강 체중	과체중	비만
백분위수	5 이하	5~85	85~95	95 이상

건강 체중을 유지하는 식습관

- 규칙적으로 골고루, 적당히 먹어요.
- 꼭꼭 씹어 천천히 먹어요.
- 열량이 적고 영양이 풍부한 간식을 먹어요.
- 밤늦게 음식을 먹지 않아요.
- 기름지거나, 달거나, 짠 음식을 적게 먹어요.
- 과일과 채소를 충분히 먹어요.
- 인스턴트식품이나 패스트푸드를 되도록 적게 먹어요.

[자료, 그림출처 : 식품의약품안전처(식품안전 영양고학년), 한국건강증진개발원(건강한 식생활)]

10월 학교급식 식단 안내

	10/1 Tue	10/2 Wed 수다날	10/3 Thu	10/4 Fri
	 <p style="text-align: center;">국군의 날 입시공휴일</p>	<p>날치알김치볶음밥(9.10) 조랭이떡만둣국 (1.5.6.10.16.18) 순살닭강정 (2.5.6.12.13.15.18) 과일요구르트샐러드 (1.2.5.6.12) 단배추나물무침 깍두기(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 607.5/25.1/126.6/3.4</p>	 <p style="text-align: center;">“개천절” 한민족의 하늘이 처음 열린 날</p> <p style="text-align: center;">재량휴업일</p>	
10/7 Mon	10/8 Tue	10/9 Wed	10/10 Thu	10/11 Fri
<p>참쌀기장밥 홍합살미역국 (5.6.18) 돈육간장볼고기 (5.6.10.13) 골뱅이초소면무침 (5.6.13) 콩나물들깨무침(5) 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 549.4/32.1/152.6/3.4</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 등뼈감자탕 (5.6.10) 수제관동기 (1.2.5.6.12.13.15.18) 콘샐러드 (1.2.5.6.8.13.18) 무말랭이진미채무침 (5.6.13.17) 배추겉절이(9.13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 713.4/37.2/191.5/3.0</p>	 <p style="text-align: center;">“우리말 한글사랑” 한글날</p>	<p>친환경찰보리밥 꽃게시래기국(5.6.8) 달콤파인애플샐러드 (1.2.5.6.10.13) 궁중잡채 (1.5.6.13.16) 오이도라지초무침(13) 열무김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 639.8/25.0/220.1/4.2</p>	<p>찰흑미밥 돼지고기김치찌개 (5.6.9.10.13) 닭봉양념구이 (5.6.12.13.15) 웨이감자(2.5) 시금치나물무침 깍두기(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 594.3/32.6/221.5/3.2</p>
10/14 Mon	10/15 Tue	10/16 Wed	10/17 Thu	10/18 Fri
<p>참쌀기장밥 육개장 (1.5.6.13.16) 돼지갈비김치찜 (5.6.9.10.13) 견과류멸치볶음 (5.9.13) 애너타리버섯파프리카볶음 (5.6) 총각김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 579.4/33.7/77.3/2.9</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 어묵돈국(1.5.6.9.13) 고등어허브솔트간장구이 (5.6.7.13) 로제떡볶이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16) 썩다두부무침(5.6) 열무김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 627.6/24.0/188.2/2.2</p>	<p>훈제오리볶음밥 (2.5.6.13.18) 짬뽕국 (1.5.6.8.9.10.16.17.18) 돼지고기동파육 (5.6.10.13.18) 건새우연근튀김(5.6.9) 치커리사과초무침 (5.6.13) 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 698.6/31.8/298.3/3.5</p>	<p>친환경찰보리밥 애호박두부된장국 (5.6) 눈꽃치즈닭갈비 (2.5.6.13.15) 감자채험볶음 (1.2.5.6.10.15.16) 취나물무침 배추겉절이(9.13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 568.8/29.5/183.3/4.0</p>	<p>찰흑미밥 닭곰탕(15) 돈육매추리알조림 (1.5.6.10.13) 코다리장청 (5.6.12) 갯잎나물볶음(5.6) 깍두기(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 716.5/57.2/245.6/4.1</p>
10/21 Mon 채식의 날	10/22 Tue	10/23 Wed 수다날	10/24 Thu	10/25 Fri
<p>참쌀기장밥 감자옹심이수제비국 (5.6.17) 콩치김치조림 (5.6.9.13) 계란말이(1.5) 청경채나물무침 도시락 김 열무김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 514.6/20.6/273.8/5.9</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 얼큰해물순두부찌개 (1.5.6.8.9.16.17.18) 안동찜닭(5.6.13.15) 비빔막국수 (3.5.6.13.16) 참나물무침 배추겉절이(9.13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 602.6/30.7/155.7/3.3</p>	<p>마크니카레라이스 (2.5.6.10.12.13.15.16.18) 실파계란국(1) 수제탕수육 (1.5.6.10.11.12.13) 감오징어브로콜리초무침 (5.6.13.17) 배추김치(9) 한라봉제주김굴주스(13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 637.5/28.0/113.9/2.2</p>	<p>친환경찰보리밥 청국장찌개(5.9) 고추장오리주물럭 (5.6.13) 건도토리묵남작당면볶음 (5.6.13.18) 삼색나물무침(5.6) 오이소박이(13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 489.6/18.6/125.8/3.5</p>	<p>찰흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.15.16.18) 떡돼지갈비찜 (5.6.10.12.13) 단호박채전(1.5.6) 열무나물무침(5.6) 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 637.2/32.1/119.4/2.4</p>
10/28 Mon	10/29 Tue	10/30 Wed 수다날	10/31 Thu	
<p>참쌀기장밥 아욱된장국(5.6) 오삼볼고기 (5.6.10.13.17) 볼어묵곤약조림 (1.5.6.13) 토란대볶음(5.6) 배추김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 666.3/29.0/379.3/4.0</p>	<p>혼합잡곡밥(5) 참치김치찌개(5.9) 오리훈제부추볶음 (1.2.5.6) 골뱅이참나물사과초무침 (5.6.13) 진미채간장조림 (5.6.13.17) 열무김치(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 683.7/33.6/140.3/1.8</p>	<p>찰흑미밥 소고기미역국(5.6.16) 수제돈가스 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) 크림스파게티 (1.2.5.6.10.13.16) 갯잎찜(5.6.13) 깍두기(9)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 695.0/27.5/151.7/2.3</p>	<p>친환경찰보리밥 황태콩나물국(1.5) 목살한입스테이크 (5.6.10.12.13.16) 고구마맛탕(5.13) 근대나물무침(5.6) 배추겉절이(9.13)</p> <p>*에너지/단백질/칼슘/철 598.3/24.2/117.4/2.2</p>	<p>[알레르기 정보] ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯</p> <p>* 해당 식품에 특정 증상을 보이는 학생 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.</p>

◇ 영양 및 원산지 정보 안내 <https://school.jbedu.kr/buandong> ->알림방 ->식생활관

* 학교 사정파 식품 수급 상황에 따라 식단이 변경될 수 있으며 영양량, 원산지 표시, 알레르기 정보를 학교홈페이지를 통해 안내합니다. * 본교는 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기 및 쌀, 배추김치는 국내산을 사용을 원칙으로 합니다.

◇ 학교 홈페이지 급식 게시판에 축산물 이력번호를 게시하고 있습니다.

◇ 화학조미료는 사용하지 않으며 가공식품의 사용을 줄이고, 전통음식을 적극 반영하며 계절에 맞는 식재료를 선택하여 맛있고 위생적인 음식을 급식하려고 노력합니다!